

Alumnado con necesidades educativas especial: trabajar la psicomotricidad con ellos

Título: Alumnado con necesidades educativas especial: trabajar la psicomotricidad con ellos. **Target:** Maestros Infantil, Primaria y Educación Especial. **Asignatura:** Atención a la diversidad. **Autor:** Ana Jiménez Climent, Diplomada en Magisterio de Educación Especial de la especialidad de Pedagogía Terapéutica, Maestra de educación especial en pedagogía terapéutica y Licenciada en Psicopedagogía.

Cada vez es más frecuente escuchar que los centros educativos y durante la etapa de Infantil los niños realizan psicomotricidad. Pero, ¿Qué es la psicomotricidad? Se trata, pues, de una disciplina basada en la concepción integral y completa de las personas que nos permite trabajar con los más pequeños las emociones, los movimientos, la orientación corporal, la expresión y la relación e interacción social, entre otras muchas cosas.

De ahí, que consideremos idónea la idea de incluir la psicomotricidad en las aulas de los más pequeños y, evidentemente, si su trabajo desarrolla y favorece tantos aspectos del ser humano ¿Por qué no incluir la psicomotricidad como área a trabajar en los niños con necesidades educativas especiales? Evidentemente, les supondría muchísimas ventajas puesto que su desarrollo integral se vería beneficiado al igual que sucede en la etapa Infantil.

A continuación, analizaremos con mayor detalle cuáles son las áreas en las que influye positivamente el trabajo psicomotor.

- Área motora: facilitando la adquisición del esquema corporal, permitiendo así que el niño se conciente y perciba su propio cuerpo; favoreciendo el control corporal aprendiendo a dominar su movimiento corporal y; ayudando a afirmar su lateralidad, su control postural, su equilibrio, su coordinación y su ubicación espacio-temporal.
- Área cognitiva: este tipo de actividades psicomotoras favorece la percepción y la discriminación de las cualidades de los objetos; crea hábitos que favorecen tanto el aprendizaje, la memoria, la atención, la concentración como la creatividad del niño; introduce las nociones del espacio a partir de su propio cuerpo y; refuerza otro tipo de vocabulario como los colores, el tamaño, las formas y la cantidad mediante actividades prácticas y divertidas.
- Área afectiva y social: el niño se integra y relaciona con su compañeros favoreciendo así sus interacciones sociales intra-grupales; ayuda a eliminar temores y miedos incrementándose así su autoestima y autoconcepto puesto que, emocionalmente, se sentirá más seguro.

Así pues, debemos llevar a cabo con el alumnado una serie de actividades en nuestras aulas las cuales son lúdicas y, por tanto, resultan muy divertidas y motivadoras para los más pequeños.

A continuación, citamos algunos ejemplos de ejercicios y juegos que nos pueden servir para trabajar con nuestro alumnado. Evidentemente, todos los ejercicios propuestos se deben y pueden adaptar al nivel y a las capacidades del alumno/a puesto que los docentes atendemos a una gran diversidad en las aulas.

| | |
|---|---|
| EL MUNDO AL REVÉS | <p>Consiste en hacer lo contrario de lo que se dice, quedando eliminado el que se equivoque o tarde más en reaccionar.</p> <p>Por ejemplo: correr/pararse, sentarse/de pié, reír/llorar, brazos en cruz/brazos cruzados, callarse/hablar, etc.</p> |
| EL RUIDOSO | <p>Cada participante: VENDAS para los ojos.</p> <p>Se delimita una zona de juego. Todos los participantes con los ojos vendados menos uno, el "ruidoso", que se desplaza de forma trabajosa (a cuatro patas, en cuclillas, botando...) y haciendo distintos ruidos cada pocos segundos, al que intentan dar caza los demás. El que lo consiga pasa a ser el nuevo ruidoso. Debemos disponer de vendas para los ojos.</p> |
| ESTATUAS CIEGAS | <p>Por parejas uno debe colocarse en una postura y el otro, con los ojos tapados deberá copiarlo (tocándolo con las manos para determinar qué postura tiene)</p> |
| TRABALENGUAS DE ANIMALES | <p>Imitar el sonido de diferentes animales y mientras intentar imitar el movimiento de ese mismo animal.</p> |
| ESQUEMA CORPORAL | <p>A la orden del profesor, tocarse con las manos las diferentes partes del cuerpo: cabeza, ojos, (derecho e izquierdo), nariz, boca, oídos.</p> <p>A la orden del profesor, adoptarán distintas posiciones con el cuerpo, parados, sentado, arrodillado, en cuclillas y en apoyo mixto arrodillado.</p> |
| COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO ESTÁTICO | <p>Pararse en la punta de los pies con y sin ayuda.</p> <p>Pararse en la punta de un solo pies, con la ayuda de un compañero.</p> <p>Pararse en talones, realizando una ligera elevación de la punta de los pies con y sin ayuda.</p> |
| COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL | <p>Parados, realizar movimientos circulares de brazos hacia el frente y hacia atrás.</p> <p>Caminar o correr en un sentido, dar media vuelta y hacerlo en el otro sentido.</p> <p>Caminar o correr a pasos cortos.</p> <p>Caminar o correr a pasos largos.</p> <p>Caminar haciendo círculos de brazos al frente y atrás.</p> <p>Marcha en el lugar, manteniendo la coordinación de brazos y piernas.</p> <p>Saltar con dos pies, al frente, atrás y a los laterales</p> |
| BUGUI, BUGUI | <p>Nos ponemos todos en círculo y uno de los niños dice una parte del cuerpo por ejemplo la cabeza.</p> <p>Entonces todos cantamos la canción mientras vamos dando vueltas en</p> |

| | |
|-----------------|--|
| | <p>círculo bailando. La canción dice así:</p> <p>HEY BUGUI BUGUI HEY (BIS) (damos vueltas al círculo hacia delante cogiendo por los hombros al que tenemos delante, cuando se dice HEY levantamos las dos manos hacia arriba)</p> <p>CON LA CABEZA HACIA DENTRO LA CABEZA HACIA FUERA (BIS) DAMOS UNA VUELTA Y VOLVEMOS A EMPEZAR (echamos la cabeza hacia dentro del círculo y luego hacia fuera, pero los pies los dejamos quietos en el sitio, luego damos una vuelta sobre nosotros mismos y volvemos a agarrar por los hombros al compañero que tenemos delante.</p> <p>Otro compañero dirá otra parte del cuerpo y se repetirá la canción pero mostrando esa parte del cuerpo.</p> |
| YO TENGO UN TIC | <p>CANCIÓN CON MOVIMIENTOS:</p> <p>Yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un tic, tic, tic. (Nos agachamos y levantamos)</p> <p>Me ha dicho el doctor que mueva una mano</p> <p>Yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un tic, tic, tic(Levantamos la mano y la movemos de un lado a otro)</p> <p>Me ha dicho el doctor que mueva la otra mano</p> <p>Yo tengo un tic, tic, tic , yo tengo un tic, tic, tic (Levantamos la otra mano y la movemos)</p> <p>Me ha dicho el doctor que mueva una pierna.</p> <p>Yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un tic, tic, tic (Levantamos una pierna y la movemos)</p> <p>Me ha dicho el doctor que mueva la otra pierna</p> <p>Yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un tic,tic, tic (Levantamos la otra pierna y la movemos).</p> <p>Me ha dicho el doctor que mueva la cabeza</p> <p>Yo tengo un tic, tic, tic yo tengo un tic, tic, tic.(Movemos la cabeza de un lado a otro)</p> <p>Me ha dicho el doctor que mueva todo el cuerpo</p> <p>Yo tengo un tic, tic, tic. Yo tengo un tic, tic, tic. .(Movemos todo el cuerpo)</p> <p>Me ha dicho el doctor que ya estoy curada. (Cruzamos los brazos).</p> |
| TWISTER | <p>ACTIVIDAD: dividimos la clase en grupos de 5 ya que es el número máximo de jugadores en cada partida.</p> <p>Cada alumno se pone en los bordes de la sabana de juego. El árbitro del</p> |

| | |
|-----------------------------|--|
| | <p>juego (maestra o alumno) hará girar la flecha para elegir la parte del cuerpo que deben mover y en la segunda tirada se elige el color. Los participantes deberán colocarse según las indicaciones. Se retira del juego aquel concursante que apoye en el suelo otra parte del cuerpo que no sea ni pies ni manos.</p> <p>VARIACIONES: los círculos de la sabana se pueden hacer con cartulinas y pegarlos con belcro para intercambiarlos con otros colores que se estén trabajando en ese momento.</p> |
| DENTRO-FUERA | <p>Se ponen cuatro cuerdas en el suelo formando un cuadrado. El grupo se pone fuera del cuadrado menos uno q se pone dentro, justo en el medio del mismo. Empezará a decir "dentro", y todos tendrán que saltar dentro del cuadrado, "fuera" y saltarán fuera del cuadrado. El que se equivoca se pone en medio, se la liga.</p> |
| DERECHA-IZQUIERDA 1 | <p>Sentados en el suelo.</p> <p>Cuando el profesor dice "derecha" los alumnos levantan la mano derecha. Cuando dice "izquierda", levantan la izquierda. Cambios rápidos y repeticiones.</p> <p>Variante: El mismo juego pero con los pies.</p> |
| DERECHA -IZQUIERDA 2 | <p>Por parejas. De cada pareja, uno es el número 1 y el otro el número 2. Corren libremente por el espacio. Cuando el profesor dice 1. éste se sienta allá donde se encuentre, mientras el 2 le busca y se sienta rápidamente a su lado. Si el profesor dice 2, al revés. Lo complicamos diciendo 1-derecha. 1-izquierda, 2-derecha o 2-izquierda. En este caso, además de buscar al compañero, tendrán que sentarse a su derecha o a su izquierda según corresponda.</p> |
| LA CULEBRILLA | <p>Esta vez practicaremos los desplazamientos reptando, tanto en el suelo como en las alturas. Para ello, haremos una especie de circuito. Los niños se convertirán en culebrillas y tendrán que llevar una hoja desde el bosque (principio del circuito) hasta su nido (final). Les diremos que tienen que traspasar primero el bosque, donde hay un sinuoso camino que dibujaremos con cuerdas o tizas; y después un río por el que cruza un puente (bancos). De esta manera los niños cogerán una hoja (podemos utilizar por ejemplo las patatas fritas de la cocinita) y tendrán que pasar reptando primero por el suelo y después por encima de los bancos hasta llegar a su nido</p> |
| MARIPOSA | <p>¿Has visto como las mariposas mueven sus alas para volar?, supongo que si; pues ahora cierra los ojos e imagina que tus piernas son las alas de una mariposa... ¿de qué color son...?</p> <p>Siéntate en el suelo con las plantas de los pies juntas, coge con tus manos los pies y mueve las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces. Túmbate suavemente hacia manteniendo la espalda derecha; cuando no puedas más curva un poco tu espalda tratando de llegar con la nariz a los pies.</p> |
| GAVIOTA | <p>Imagina que eres una gaviota y que estás todo el día volando sobre el mar.</p> |

| | |
|-----------------|---|
| | <p>Al extender tus piernas hacia los lados de tu cuerpo, piensa que estas abriendo tus alas para volar... ¿Hacia donde irás esta vez?</p> <p>Siéntate en la postura de la mariposa y coge los dedos gordos de los pies, luego busca tu equilibrio sentándote sobre los ísquiones (huesos de la pelvis) y lentamente estira las piernas; si no puedes no importa, trata de mantener tu equilibrio y tu espalda derecha. Para terminar vuelve a la postura de la mariposa.</p> |
| GATO | <p>¿Has visto alguna vez como los gatos curvan su espalda?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Imagina que eres un gato que cuando estás enfadado lleva su ombligo adentro, metiendo la cabeza y la cola entre las patas y cuando está contento levanta la cabeza y la colita. 2- Apoya tus rodillas en el suelo, tu espalda tiene que quedar en línea con el suelo. Separa las manos con el ancho de tus hombros y las piernas con el ancho de las caderas. 3- Mientras expulsas el aire de tus pulmones, curva tu espalda hacia arriba y lleva tu cabeza y glúteos hacia adentro. 4- Al inspirar curva tu espalda hacia el suelo levantando la cabeza y los glúteos. 5- Repite el ejercicio 4 veces más coordinando movimiento y respiración. |
| PERRITO | <p>Imagina que eres un perro; puedes ser grande o pequeño, peludo, gruñón... tú eliges. Ahora levántate del suelo y estírate, cierra los ojos y respira profundamente, si quieres ladra...</p> <p>Paso a paso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Arrodíllate y coloca las rodillas según el ancho de tus caderas y las manos el ancho de los hombros; coloca la espalda recta y la cabeza debe seguir la línea de la columna. 2- Apoya los dedos de los pies en el suelo, inhala y presiona con las manos estirando los brazos y las piernas; al estirar piernas y brazos quedas en una V al revés. Mantén la postura y respira unos cuantos segundos. 3- Al bajar quedas en la postura del niño, apoya los glúteos en los talones y la frente en el suelo. Los brazos pueden quedar estirados hacia delante o a los lados del cuerpo. |
| EL BARCO | <p>Si te conviertes en un barco, ¿Dónde te gustaría ir?, puedes elegir el país que quieras. Si te fijas bien, tu barriga es el casco del barco, ahí es donde está tu estabilidad para no hundirte.</p> <p>Túmbate boca abajo doblando las rodillas y coge tus tobillos con las manos; al inhalar eleva el pecho, los hombros y la cabeza. Trata de llegar lo más arriba posible siempre que te sientas cómodo en la postura. Fija la mirada al techo y quédate así un par de respiraciones.</p> |

| | |
|-------------------------------|--|
| | Al exhalar, baja suavemente llevando al pecho y la cabeza al suelo, suelta las piernas y descansa aquí. Repite una vez más la postura. |
| MARIONETA | <p>Muévete como si fueras una marioneta, siente como tu cuerpo es manejado por los hilos invisibles que te hacen mover brazos, tronco, piernas y cabeza. De repente unas tijeras cortan los hilos y comienzas a notar que la cabeza, tronco, brazos se sueltan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Colócate derecho con los pies paralelos a tus caderas, tus brazos relajados a los lados del cuerpo y respira profundo varias veces. 2- Inhala llevándote tus brazos sobre la cabeza y aprovecha para estirarte al máximo. 3- Exhala por la boca con el sonido “ja” y empieza a bajar desde la cintura como si fuera una marioneta. Dobla las rodillas y al llegar abajo deja tu cabeza y brazos relajados 4- Sube muy despacio y repite el ejercicio tres veces más. |
| “BOTA, BOTA LA PELOTA” | Los niños/as se colocarán en la línea de salida y deberán de botar la pelota con la mano que más la controlen respetando un recorrido (líneas rectas) realizado con conos, al llegar al final se cambiarán la pelota de mano para volver a realizar el recorrido hasta llegar a la línea de salida. |
| “PELOTA LOCA” | Por grupos de cinco niños/as y sentados en el suelo con las piernas abiertas se pasarán la pelota de diferentes formas (empujándola por el suelo, botándola y lanzándola...). |

En definitiva, lo que pretendemos es trabajar la psicomotricidad con el alumnado con necesidades educativas especiales e intervenir con él mediante diferentes sesiones motoras que les permitan favorecer su motricidad. A partir de estos ejercicios y juegos se trabajará el control en el movimiento, la coordinación global y segmentaria, el equilibrio, la orientación en el espacio y en el tiempo, entre otros aspectos. ●

Bibliografía

PSICOMOTRICIDAD Y NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. Miguel Llorca Linares. Aljibe. 2003.